ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Sueño, Ejercicio y Alimentación en el Aprendizaje: Cronobiología Escolar y Rendimiento del Alumnado

6 ECTS | 150 horas | Online, a tu ritmo

Formación acreditada por
Universidad de Vitoria-Gasteiz EUNEIZ



Acerca de ICUFOR

ICUFOR es un centro privado de formación online, Centro Acreditado y Autorizado por la Universidad EUNEIZ de Vitoria-Gasteiz. Diseñamos e impartimos Cursos de Formación Permanente universitarios, pensados para la actualización y la especialización de profesionales en activo.

Nuestros cursos se estudian a tu ritmo en un campus virtual propio y terminan con el diploma de la Universidad EUNEIZ y con certificados de ICUFOR verificables.

Centro acreditado
Universidad EUNEIZ

100 % online
Campus virtual propio

Equipo docente
Disponible todo el curso



Metodología de estudio

Campus virtual propio
Estudias desde cualquier lugar y dispositivo, sin horarios.

Aprendizaje autónomo, pero acompañado
Tú marcas el ritmo y nuestro equipo de docentes resuelve tus dudas y orienta tu estudio.

Contenido del curso en PDF
El material principal, para estudiarlo a fondo, tema a tema.

Abstract de cada tema
Su síntesis, para situarte al empezar y repasar al final.

Presentación con los aspectos clave
Lo esencial de cada bloque, para jerarquizar y fijar.

Cuestionarios de evaluación
De respuesta múltiple, uno por tema.



Campus virtual

Mis cursos
Tu progreso y el siguiente tema por estudiar

Materiales
Contenido en PDF, Abstract y presentación con los aspectos clave

Cuestionarios de evaluación
Tu nota y la revisión de tus respuestas

Equipo docente
Consulta por escrito, chat y asesor de IA a cualquier hora

Secretaría
Certificados en PDF con código de verificación

Pagos y facturas
Descarga de facturas en PDF



Presentación del programa



Amplía tu formación con el Curso de Formación Permanente en Sueño, Ejercicio y Alimentación en el Aprendizaje: Cronobiología Escolar y Rendimiento del Alumnado de ICUFOR. Este programa responde a una necesidad creciente en el ámbito educativo: comprender cómo los ritmos biológicos, los hábitos de vida y la organización temporal de los centros escolares influyen directamente en el aprendizaje y el rendimiento cognitivo del alumnado. En un contexto donde la privación de sueño, el sedentarismo y los patrones alimentarios inadecuados afectan cada vez más a niños y adolescentes, contar con profesionales capacitados para abordar estos factores desde una perspectiva científica e integradora resulta fundamental.

Duración
150 horas

Créditos
6 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Comprender los fundamentos de la cronobiología, identificando los ritmos biológicos, los mecanismos de regulación circadiana y los cronotipos humanos relevantes para el contexto escolar.

Fundamentar la relación entre sueño y rendimiento académico, diferenciando las fases del sueño, sus funciones en la consolidación de la memoria y las consecuencias de la privación de sueño en la población escolar.

Identificar el papel de la alimentación y la nutrición en la función cognitiva, describiendo la influencia de los macro y micronutrientes en el neurodesarrollo y las estrategias de intervención nutricional en el entorno educativo.

Analizar las bases neurocientíficas del aprendizaje, describiendo las estructuras cerebrales, los procesos de plasticidad sináptica y el desarrollo neurocognitivo implicados en la cognición y la memoria.

Conocer los efectos del ejercicio físico sobre la función cerebral y el rendimiento escolar, distinguiendo los tipos de actividad motora y las estrategias de integración curricular del movimiento.

Relacionar las interacciones bidireccionales entre sueño, ejercicio físico y alimentación, aplicando un enfoque integrador orientado a la optimización del aprendizaje del alumnado.

Objetivos del curso

Dominar los instrumentos de evaluación de los hábitos de sueño, actividad física y alimentación, seleccionando herramientas validadas y procedimientos apropiados para el contexto escolar.

Diseñar programas de intervención multicomponente en cronobiología escolar, incorporando estrategias basadas en la evidencia dirigidas al alumnado, las familias y el profesorado, y contemplando la atención a poblaciones escolares con necesidades específicas.

Temario

01 Fundamentos de cronobiología: ritmos biológicos y su regulación en el organismo humano

1.1. Concepto, objeto de estudio y evolución histórica de la cronobiología como disciplina científica
1.2. Clasificación y características de los ritmos biológicos fundamentales
1.3. El reloj biológico central: núcleo supraquiasmático y osciladores periféricos
1.4. Zeitgebers o sincronizadores ambientales y su papel en la regulación temporal
1.5. Cronotipos humanos: bases genéticas, clasificación y distribución poblacional
1.6. Disrupción circadiana: concepto, causas y consecuencias para la salud y el funcionamiento cognitivo

02 Neurociencia del aprendizaje: bases cerebrales de la cognición, la memoria y la atención

2.1. Organización funcional del cerebro y estructuras implicadas en los procesos de aprendizaje
2.2. Mecanismos neurobiológicos de la plasticidad sináptica y la consolidación de la memoria
2.3. Desarrollo neurocognitivo en la infancia y la adolescencia: ventanas críticas y períodos sensibles
2.4. Neurotransmisores y modulación de la función cerebral por factores fisiológicos
2.5. Aportaciones de la neuroeducación a la comprensión del rendimiento académico

Temario

03 El sueño y su relación con el aprendizaje y el rendimiento cognitivo del alumnado

3.1. Arquitectura del sueño: fases, ciclos y regulación homeostática y circadiana del proceso de dormir
3.2. Funciones del sueño en la consolidación de la memoria y el procesamiento de la información
3.3. Necesidades de sueño según etapas evolutivas: desde la primera infancia hasta la adolescencia tardía
3.4. Cambios en el cronotipo y en la regulación del sueño durante la pubertad: el retraso de fase adolescente
3.5. Prevalencia, factores de riesgo y consecuencias de la privación crónica de sueño en población escolar
3.6. Trastornos del sueño más frecuentes en la infancia y la adolescencia y su impacto en el aprendizaje
3.7. Tecnología, pantallas y exposición a luz artificial: efectos sobre el sueño del alumnado
3.8. Higiene del sueño en el contexto escolar: pautas basadas en la evidencia para familias y educadores

Temario

04 Ejercicio físico y actividad motora: efectos sobre la función cerebral y el rendimiento académico

4.1. Fisiología del ejercicio físico: respuestas agudas y adaptaciones crónicas relevantes para la función cognitiva
4.2. Evidencia científica sobre los efectos del ejercicio físico en la atención, la memoria y las funciones ejecutivas
4.3. Relación entre condición física, aptitud cardiorrespiratoria y rendimiento académico en escolares
4.4. Tipos de ejercicio y su impacto diferencial sobre el aprendizaje
4.5. Niveles de actividad física y sedentarismo en la población escolar: datos epidemiológicos y tendencias actuales
4.6. Recomendaciones internacionales de actividad física para niños y adolescentes y grado de cumplimiento
4.7. Inactividad física y conducta sedentaria como factores de riesgo para el deterioro cognitivo y el bajo rendimiento escolar

Temario

05 Integración curricular de la actividad física: estrategias para la mejora del aprendizaje en el contexto escolar

5.1. Modelos de integración de la actividad física en la jornada escolar: clasificación y fundamentación
5.2. Educación Física de calidad como factor protector del rendimiento académico y la salud neurocognitiva
5.3. Programas de actividad física extraescolar y su contribución al rendimiento y al bienestar del alumnado
5.4. Efectos psicosociales de la actividad física escolar: autoconcepto, clima de aula y habilidades socioemocionales
5.5. Evidencia de programas internacionales de actividad física escolar y sus resultados sobre el aprendizaje
5.6. Barreras y facilitadores para la implementación de programas de actividad física en centros educativos

Temario

06 Alimentación, nutrición y función cerebral: bases fisiológicas de la relación entre dieta y cognición

6.1. Requerimientos energéticos y nutricionales del cerebro en desarrollo durante la infancia y la adolescencia
6.2. Macronutrientes y su papel en la función cognitiva
6.3. Micronutrientes críticos para el neurodesarrollo y el rendimiento cognitivo
6.4. Microbiota intestinal y eje intestino-cerebro: implicaciones para la cognición, el estado de ánimo y el aprendizaje
6.5. Efectos del desayuno y la comida del mediodía sobre la alerta, la atención y el rendimiento académico
6.6. Hidratación y función cognitiva: efectos de la deshidratación leve sobre la atención y el rendimiento escolar
6.7. Patrones dietéticos y calidad global de la dieta como predictores del rendimiento cognitivo y académico

Temario

07 Hábitos alimentarios del alumnado y estrategias de intervención nutricional en el entorno escolar

7.1. Estado nutricional de la población escolar: prevalencia de malnutrición, sobrepeso, obesidad y deficiencias específicas
7.2. Determinantes del comportamiento alimentario en la infancia y la adolescencia: factores individuales, familiares, sociales y ambientales
7.3. El comedor escolar como espacio educativo y de promoción de hábitos saludables
7.4. Programas de intervención nutricional escolar: diseño, implementación y evaluación de resultados
7.5. Papel del profesorado y las familias como agentes de educación alimentaria

Temario

08 Interacciones entre sueño, ejercicio físico y alimentación: un enfoque integrador para la optimización del aprendizaje

8.1. Modelo biopsicosocial de los hábitos de salud y su influencia sinérgica sobre el rendimiento cognitivo y académico
8.2. Interacciones bidireccionales entre sueño, ejercicio físico y alimentación: mecanismos y evidencia empírica
8.3. Comportamientos de salud concurrentes en la infancia y la adolescencia: perfiles de riesgo y perfiles protectores
8.4. Implicaciones del enfoque integrador para el diseño de intervenciones educativas multicomponente

Temario

09 Cronobiología escolar: horarios, organización temporal del centro educativo y rendimiento del alumnado

9.1. Fundamentos cronobiológicos de la organización temporal escolar: adecuación de los horarios a los ritmos biológicos del alumnado
9.2. Debate sobre los horarios de inicio escolar: evidencia científica, experiencias internacionales y propuestas de reforma
9.3. Distribución temporal de las materias curriculares según la cronobiología: ubicación óptima de asignaturas instrumentales y creativas
9.4. Diseño de los recreos y los períodos de descanso desde la perspectiva cronobiológica
9.5. Cronobiología de los exámenes y las evaluaciones: hora del día, fatiga cognitiva y equidad evaluativa
9.6. Iluminación, exposición a la luz natural y diseño arquitectónico del centro escolar como factores de sincronización circadiana
9.7. Cronobiología y deberes escolares: implicaciones de las tareas para casa en las rutinas de sueño y descanso del alumnado

Temario

10 Poblaciones escolares con necesidades específicas: diversidad cronobiológica y vulnerabilidad nutricional, motora y del sueño

10.1. Diversidad cronobiológica en el aula: cronotipos extremos, alumnado con trastornos del ritmo circadiano y necesidades de adaptación
10.2. Trastornos del neurodesarrollo y su relación con el sueño, el ejercicio y la alimentación
10.3. Alumnado con enfermedades crónicas y su gestión cronobiológica en el entorno escolar
10.4. Contextos de vulnerabilidad socioeconómica: pobreza alimentaria, privación de sueño y sedentarismo como barreras para el aprendizaje
10.5. Alumnado deportista de alto rendimiento: conciliación de cargas de entrenamiento, sueño, nutrición y exigencias académicas
10.6. Perspectiva de género en los hábitos de salud y el rendimiento escolar: diferencias y abordaje educativo inclusivo

Temario

11 Evaluación de los hábitos de sueño, actividad física y alimentación del alumnado: instrumentos y procedimientos para el contexto educativo

11.1. Principios metodológicos para la evaluación de conductas de salud en el ámbito escolar
11.2. Instrumentos de evaluación del sueño y del cronotipo en el contexto educativo
11.3. Instrumentos de evaluación de la actividad física, el sedentarismo y los hábitos alimentarios en escolares
11.4. Evaluación del rendimiento académico y las funciones cognitivas: relación con los indicadores de salud
11.5. Consideraciones éticas y de protección de datos en la evaluación de hábitos de salud del alumnado

Temario

12 Diseño, implementación y evaluación de programas de intervención integradores en el centro educativo

12.1. Marco conceptual de las escuelas promotoras de salud y los enfoques de salud escolar integral
12.2. Fases del diseño de programas de intervención multicomponente en cronobiología escolar
12.3. Estrategias de intervención dirigidas al alumnado: educación en hábitos saludables y autorregulación
12.4. Estrategias de intervención dirigidas a las familias: formación, sensibilización y cooperación familia-escuela
12.5. Formación del profesorado en cronobiología escolar y hábitos saludables como competencia profesional docente
12.6. Evaluación de la eficacia e impacto de los programas: indicadores de proceso, resultado e implementación
12.7. Sostenibilidad, transferibilidad e institucionalización de los programas: retos actuales y perspectivas de futuro

Titulación y certificados

Diploma de la Universidad EUNEIZ

Al aprobar todos los cuestionarios de evaluación recibes el **diploma en formato digital** de Curso de Formación Permanente, con sus 6 créditos ECTS y 150 horas.

Certificados de ICUFOR

Se descargan en PDF desde la Secretaría del campus, con un código único y QR para verificarlos.



Universidad de Vitoria-Gasteiz EUNEIZ

Proceso de matriculación

1 **Pulsa «Matricularme» en la ficha del curso**
Completa tus datos personales y de facturación.

2 **Elige la forma de pago**
Tarjeta, PayPal o transferencia bancaria.

3 **Entra en el campus y empieza**
Recibes por correo tus datos de acceso y, en cuanto se confirma el pago, tienes el temario completo. La matrícula está abierta todo el año.

Matricúlate **Más información**



Métodos de pago

Pago único
El precio se abona una sola vez, sin cuotas ni renovaciones.

Seguridad
Pago online en la pasarela de Stripe o de PayPal.

Flexibilidad
Tarjeta de crédito o débito, PayPal o transferencia.

Acceso inmediato
Con tarjeta o PayPal, el campus se activa al momento.

Simplicidad
Matrícula y pago en dos pasos.

Facturación
Facturas en «Pagos y facturas» del campus.



¿Por qué elegir ICUFOR?

01

Formación accesible

Formación universitaria rigurosa y acreditada, íntegramente online y compatible con tu trabajo.

02

Calidad universitaria

Cada curso está acreditado por la Universidad EUNEIZ, con su memoria académica y sus créditos ECTS.

03

Impulso a tu carrera

Contenidos de utilidad práctica y una titulación que suma en méritos, concursos y bolsas de empleo.

04

Especialización

Cada curso trata una única temática a fondo: combínalos y construye tu propio itinerario.

05

Atención de calidad

Consultas al equipo docente por escrito o por chat, y un asesor de IA a cualquier hora.

¿Por qué elegir ICUFOR?

06 **Contenidos actualizados**
Los cursos se revisan periódicamente para incorporar las novedades de cada ámbito.

07 **El curso, por escrito**
Cada tema en tres formatos: contenido en PDF, Abstract y presentación con los aspectos clave.

08 **Autónomo, pero acompañado**
Tú decides tu ritmo y nuestro equipo de docentes resuelve tus dudas y orienta tu estudio.

09 **Enseñanza adaptada**
Sin horarios ni conexiones obligatorias: seis meses para terminar, ampliables si lo necesitas.

10 **Estudio sencillo e intuitivo**
Un campus virtual propio, sin instalar nada y accesible desde cualquier dispositivo.

¿Necesitas más información?

Te contamos cómo funciona el curso, los plazos y la titulación, sin compromiso.

www.icufor.com

info@icufor.com

+34 858 895 080

+34 746 044 519

Formación acreditada por Universidad de Vitoria-Gasteiz EUNEIZ

